



※保護者のみなさんへ ほけんだよりはお子さんと一緒に読んでください。

立春が過ぎ、暦の上では春が始まりましたが、雪が降るなどまだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥し、インフルエンザBや溶連菌等の感染症も流行しています。この時期は特に早く寝るようにし、免疫力を高めてほしいと思います。



2月の保健目標 心の健康について考えよう

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにごん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

こんなことがリスクに!

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- やせ過ぎ
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ など

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

頭をきゅーっと締めつけられるような鈍い痛みが長く続く

筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチアイケア

- まばたきをする
涙をいきわたらせるようにし、かりと目を閉じてみましょう
- 暖房の風を直接受けない
風向きなどを調節しましょう
- ICT機器の使い過ぎに注意
凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

保護者の方へ

- 市内でインフルエンザBが猛威を振るっています。本校でも先週から流行しています。体調不良の際は無理に登校せず、発熱の際は受診するよう、ご協力をお願いします。インフルエンザ等感染症にかかった場合は、学校にご連絡ください。
- 抗インフルエンザウィルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、保護者等は転落等の事故に対する防止対策を講じてください。一人にしない、また、居住外に飛び出さないための対策をたてるなど注意をしてください。
- 咳が出ている時には、マスクをする等、咳エチケットにご協力ください。